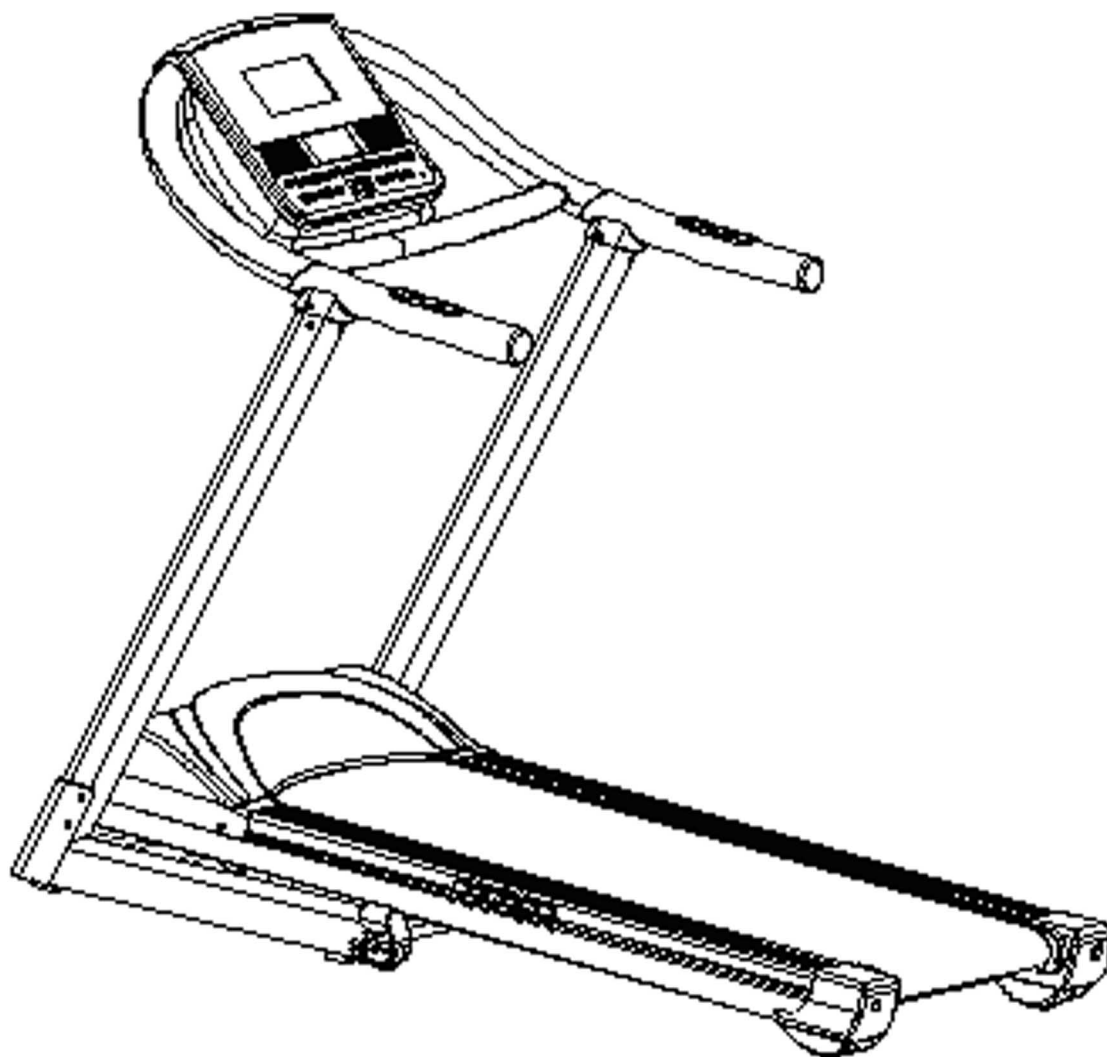




DIADORA

EXESS 7.3

USER'S MANUAL



MAX USER'S WEIGHT: 130 kgs

Manuale Tapis Roulant

Ringraziamenti

Grazie per aver acquistato questo prodotto. Vi aiuterà a mantenere in allenamento i vostri muscoli in modo corretto e migliorerà la vostra forma fisica; tutto ciò in un ambiente familiare.

Garanzia

Gli importatori di questa macchina assicurano che per la costruzione sono stati impiegati materiali di alta qualità.

Il presupposto principale per la validità della garanzia è la messa a punto seguendo con attenzione le istruzioni operative. L'uso improprio e/o il trasporto incorretto potrebbero rendere nulla la garanzia.

La garanzia copre le seguenti parti:

Telaio, cablaggio, parti elettroniche, spugne, ruote.

Non copre invece:

- 1 Danni derivanti da forze esterne.
- 2 Interventi di parti non autorizzate.
- 3 Incorretto utilizzo del prodotto.
- 4 Inadempimento delle operazioni di istruzioni.

I rivestimenti e le parti soggette ad usura non sono coperte (come, ad esempio, il nastro di corsa).

Il prodotto è progettato per il solo uso privato. La garanzia non è applicabile sull'uso professionale.

Informazioni generali sulla sicurezza

Sulle sicurezza nella progettazione di questo prodotto fitness è stata posta grande attenzione da parte dei costruttori. Pertanto è molto importante che vi atteniate strettamente alle seguenti istruzioni. Non possiamo essere ritenuti responsabili di incidenti provocati da mancate attenzioni.

Per assicurare la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggete molto attentamente e con cura le istruzioni operative prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

- 1) Consultare il vostro medico prima di iniziare l'esercizio con questo attrezzo. Qualora voleste esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Ciò diventa essenziale per coloro con problemi di salute.
- 2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo con la presenza di un medico qualificato e presente.
- 3) Durante gli esercizi, indossare indumento adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o sportive. Evitare indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.
- 4) L'interruzione immediata dell'esercizio potrebbe farvi sentire poco bene con dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo a come il vostro corpo risponde al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state esercitando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.
- 5) Assicuratevi che non vi siano bimbi nei dintorni mentre vi state esercitando. Inoltre il prodotto dovrebbe essere sempre posizionato in un luogo della casa non frequentato da bimbi o animali.
- 6) Assicuratevi che il prodotto venga utilizzato da una persona alla volta.
- 7) Dopo che il prodotto è stato montato secondo le operazioni guidate, accertatevi che tutta la bulloneria sia avvitata e stretta correttamente. Usare solo il materiale raccomandato e fornito dal fornitore.
- 8) Non utilizzare il prodotto danneggiato o fuori uso.
- 9) Posizionare sempre il tappeto su una superficie liscia pulita e robusta. Non usarlo mai nei pressi di acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.

10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiare materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.

11) Usare il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.

12) Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, farlo rimpiazzare solo da tecnici specializzati e autorizzati dal fornitore.

ASSEMBLAGGIO

- Prima di iniziare ad assemblare il tappeto, leggere attentamente ogni singolo passo da pag. 7. Si raccomanda inoltre di tenere in vista la pagina del disegno esploso.

- Rimuovere gli imballaggi del materiale e posizionare ogni singola parte su una superficie libera. Ciò vi sarà d'aiuto per una visuale completa e semplificherà l'intera operazione.

- Considerare che vi sono dei particolari rischi di lesioni durante l'utilizzo degli strumenti e svolgendo le attività tecniche. Procedere pertanto con cautela durante queste operazioni.

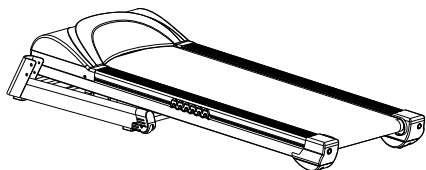
- Assicuratevi di avere uno spazio privo di rischi e, per esempio, non lasciate attrezzi in giro. Depositare ogni cosa affinché non causi pericolo. Fogli e plastiche sono a rischio di potenziale soffocamento per i bambini.

- Studiate bene il disegno e procedete con l'assemblaggio seguendo i passi e le apposite figure.

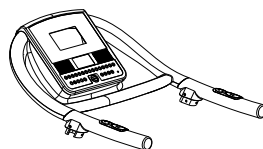
- Il prodotto dev'essere assemblato da una persona adulta. Se necessario si richieda l'aiuto di una persona tecnicamente qualificata.

SPACCHETTARE E VERIFICARE IL CONTENUTO DELLA SCATOLA:

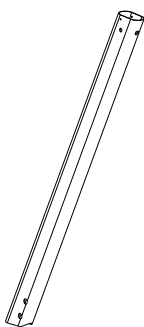
- Sollevare e rimuovere la scatola che avvolge il tappeto.
- Controllare che i seguenti articoli siano presenti. Nel caso in cui mancassero delle parti contattare il venditore.



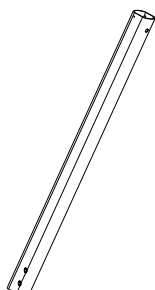
Corpo principale



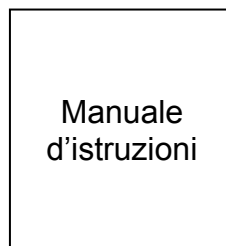
Console



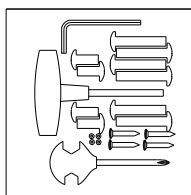
Montante sinistro



Montante destro



Manuale d'istruzioni



Hardware Kit



Lubrificante per tavola

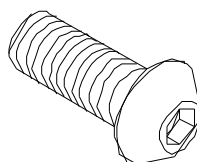


Chiave di sicurezza

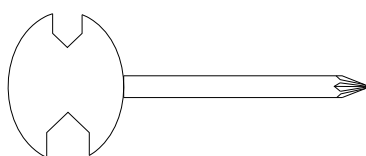
KIT DI MONTAGGIO



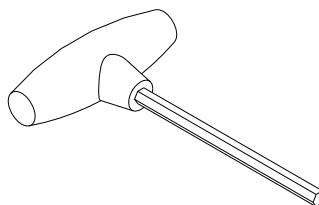
Vite (M8*50) 4pz



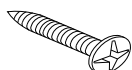
Vite filettata (M8*15) 10pz



Chiave a croce 1pz



Chiave a T 1pz

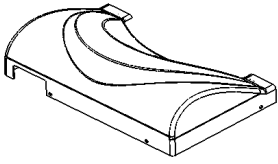


Vite auto filettante (ST4*16) 4pz

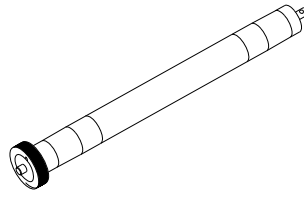


Chiave a L 6# 1pz

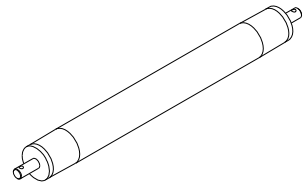
Parti principali del tappeto:



Carter motore



Rullo anteriore



Rullo posteriore

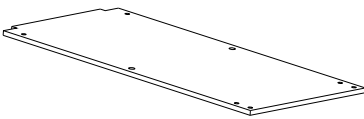
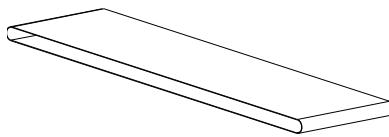


Tavola di corsa



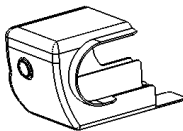
Nastro di corsa



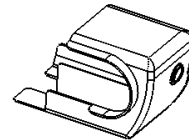
Poggia piedi



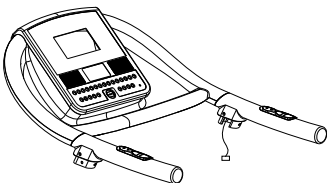
Piedini



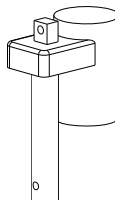
Carter posteriore (sinistro)



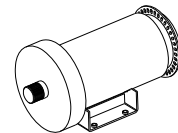
Carter posteriore (destro)



Console

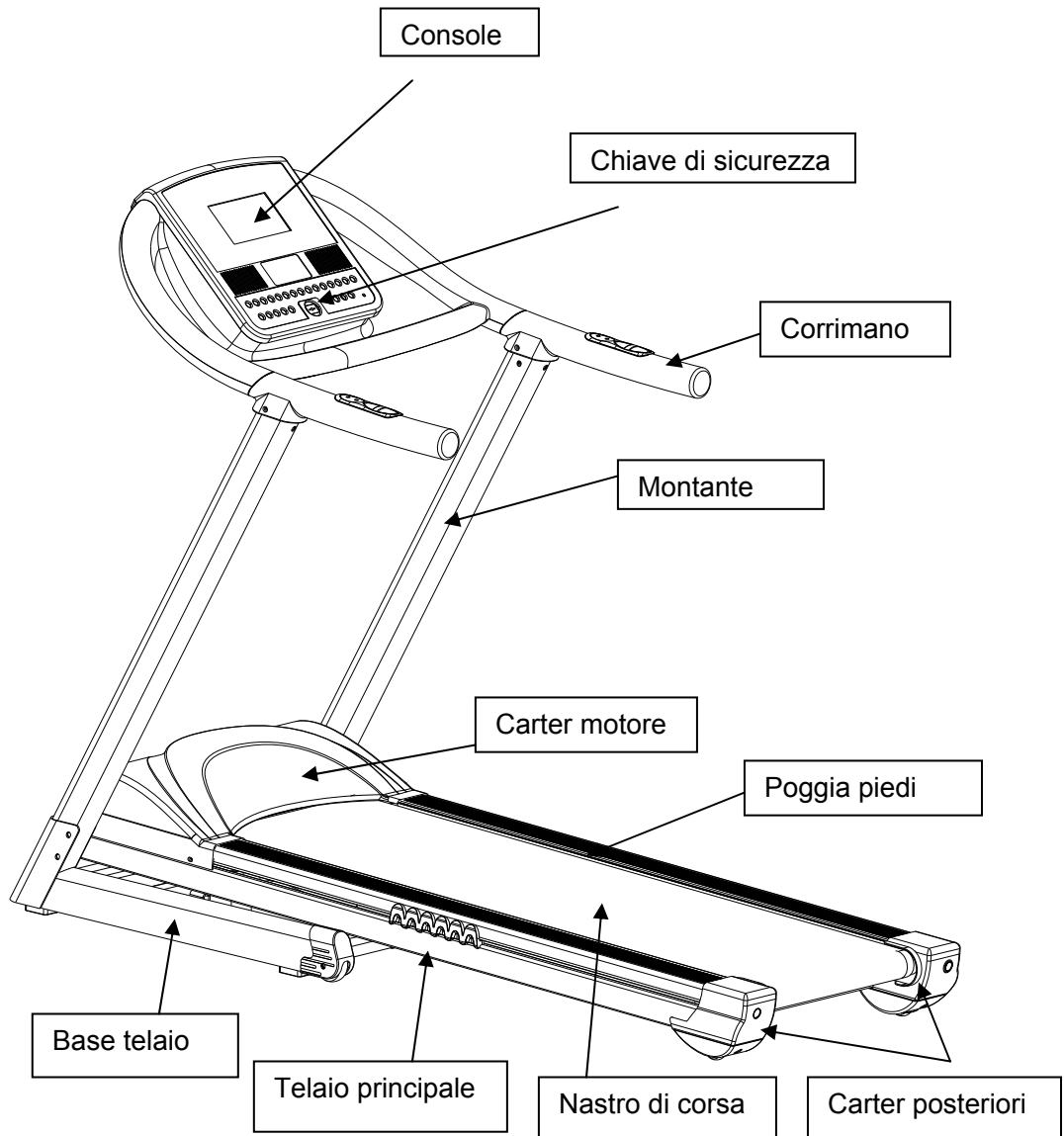


Motore inclinazione



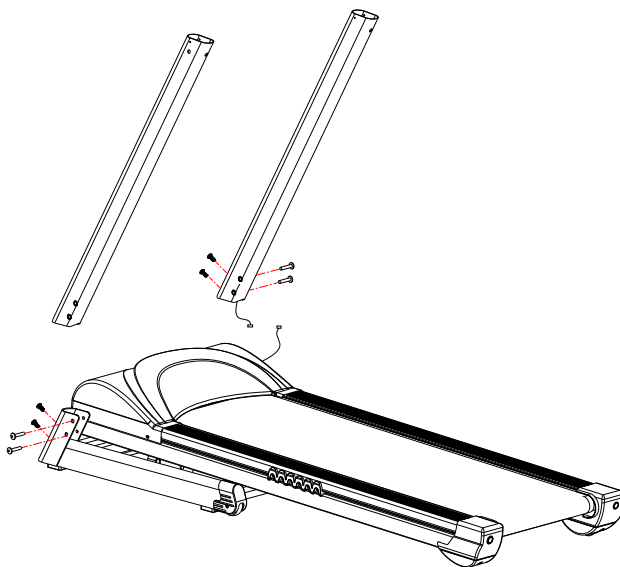
Motore

Disegno assemblaggio

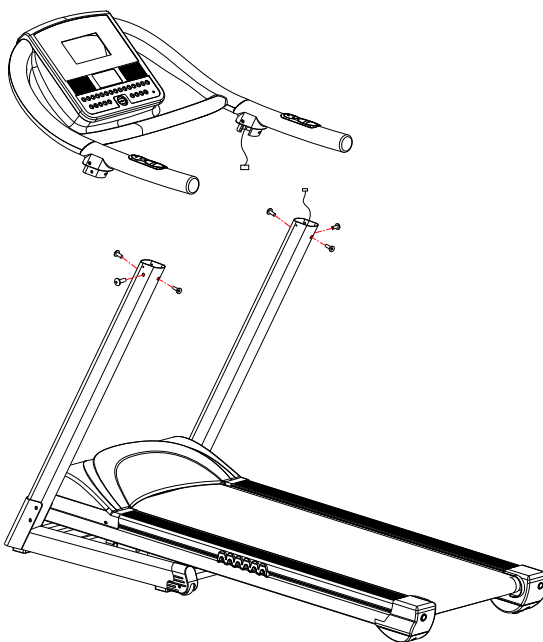


Istruzioni d'assemblaggio

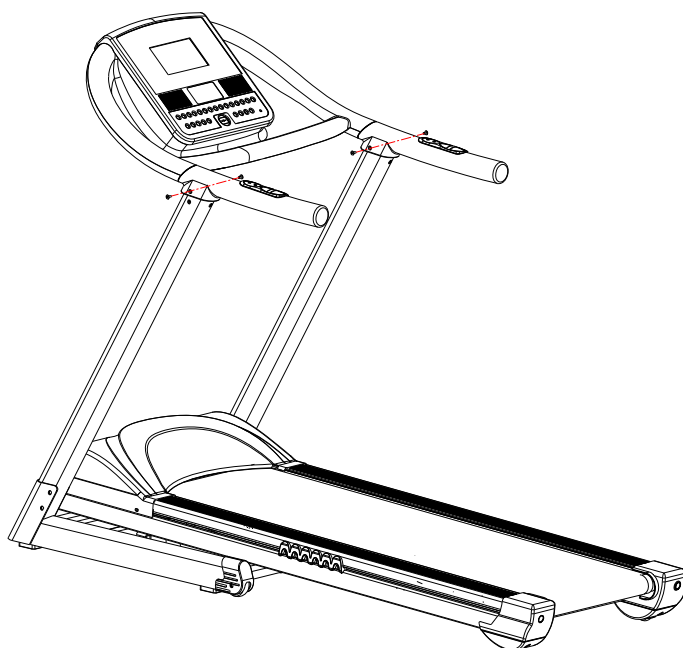
Passo 1: Prendere la macchina dalla scatola, appoggiare sul pavimento; Usare 4 viti M8*50 e 4 M8*15 per fissare il montante (Sinistro e destro) al telaio di base (prima di assemblare il montante sinistro connettere il cavo del segnale tra il telaio di base e il montante).



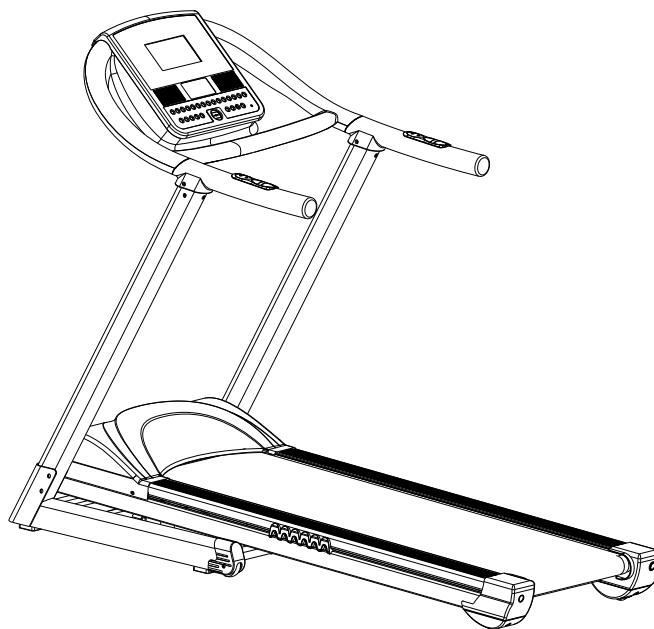
Passo 2: Posizionare il computer sui montanti e connettere bene il cavo del segnale tra il computer e il montante, dopodiché usare le viti M8*10 per fissare il computer ai montanti (come da immagine sottostante).



Passo 3: Posizionare i carter sul manubrio e usare le viti ST4*15 per fissarli.



Passo 4: Stringere tutte le viti per assicurarsi un utilizzo sicuro del prodotto.
L'assemblaggio è concluso.

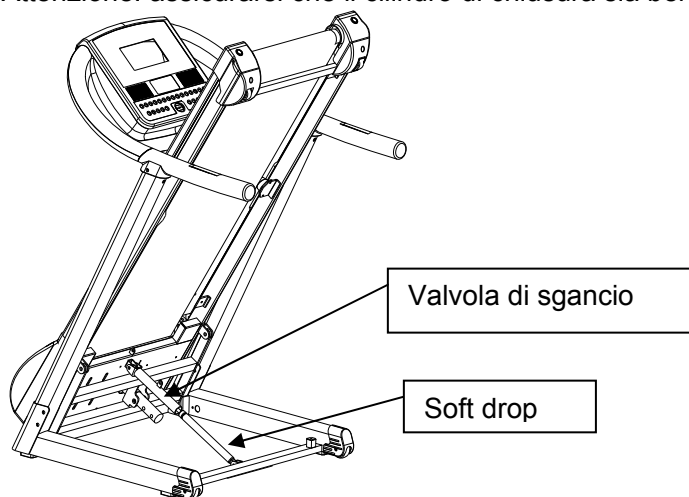


IMPOSTAZIONE DEL TAPPETO

1. CHIUSURA, APERTURA E MOVIMENTO DEL TAPPETO.

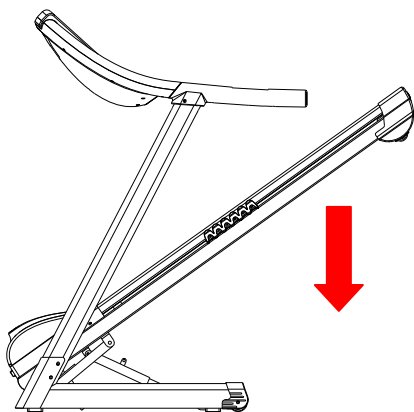
CHIUSURA:

1. Ripristinare l'inclinazione al piano – posizione 0
2. Scollegare dalla corrente prima di chiudere.
3. Sollevare la tavola fino che sia parallela al montante e il cilindro per la chiusura allineato
4. Attenzione: assicurarsi che il cilindro di chiusura sia bel inserito nel buco.



APERTURA:

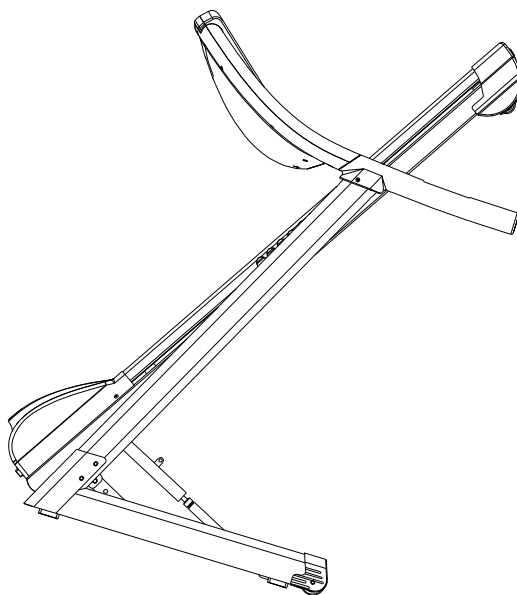
1. appoggiare una mano al corrimano, e usare l'altra per spingere in avanti la parte posteriore della pedana.
2. Premere un piede nel centro del cilindro per disinnestare il meccanismo di chiusura.
3. Lasciar scendere la tavola di corsa lentamente fino al pavimento.



SPOSTARE IL TAPPETO:

1. Prima di effettuare un movimento, assicuratevi che sia spento.
2. Assicuratevi che la presa sia staccata dal muro.
3. Assicuratevi che la tavola di corsa sia serrata.
4. Il tappeto può essere spostato per la casa con sicurezza nella sua posizione di chiusura utilizzando le ruote di trasporto.

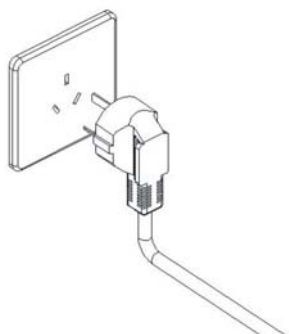
Tenere saldamente il corrimano con entrambe le mani, portare il tappeto verso di sé quindi facendo scorrere sulle ruote spingere lentamente.



PARTICOLARI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Fonte di energia:

- Scegliere un luogo con una presa a portata di mano per posizionare il tappeto.
 - Connettere sempre il dispositivo ad una presa che abbia la messa a terra e assicurarsi che nessun'altra applicazione sia connessa insieme. Si sconsiglia l'uso di prolunghe.
 - Una errata messa terra potrebbe causare uno corto circuito elettrico. Consultare un esperto nel caso in cui non si abbia la certezza che la messa a terra sia appropriata. Non modificare mai la spina in dotazione; qualora non sia compatibile con la presa. Consultare un esperto per montarne una adeguata.
 - Improvvise variazioni di voltaggio potrebbero causare danni seri al tappeto. I cambiamenti del tempo possono causare picchi, superamenti o interferenze di voltaggio. Per limitare i pericoli di danni al tappeto si dovrebbe essere equipaggiati di un salvavite.
 - Tenere il filo elettrico lontano dalle ruote di trasporto. Non lasciare il cavo elettrico presso il nastro di corsa. Non usare il tappeto con un cavo elettrico danneggiato.
 - Tenere la spina staccata durante la pulizia e/o la manutenzione del tappeto. La manutenzione andrebbe fatta solo dai tecnici autorizzati altrimenti la garanzia rischia di perdere automaticamente la sua validità.
 - Controllare il tappeto prima di ogni utilizzo per assicurarsi che ogni sua parte sia funzionante.
 - Non usare il tappeto all'aperto, in garage o nei porticati. Non esporlo in ambienti umidi o al raggi del sole.
 - Non lasciare mai il tappeto incustodito.
- Assicurarsi che il nastro di corsa sia sempre in tensione e azionarla prima di salirci.

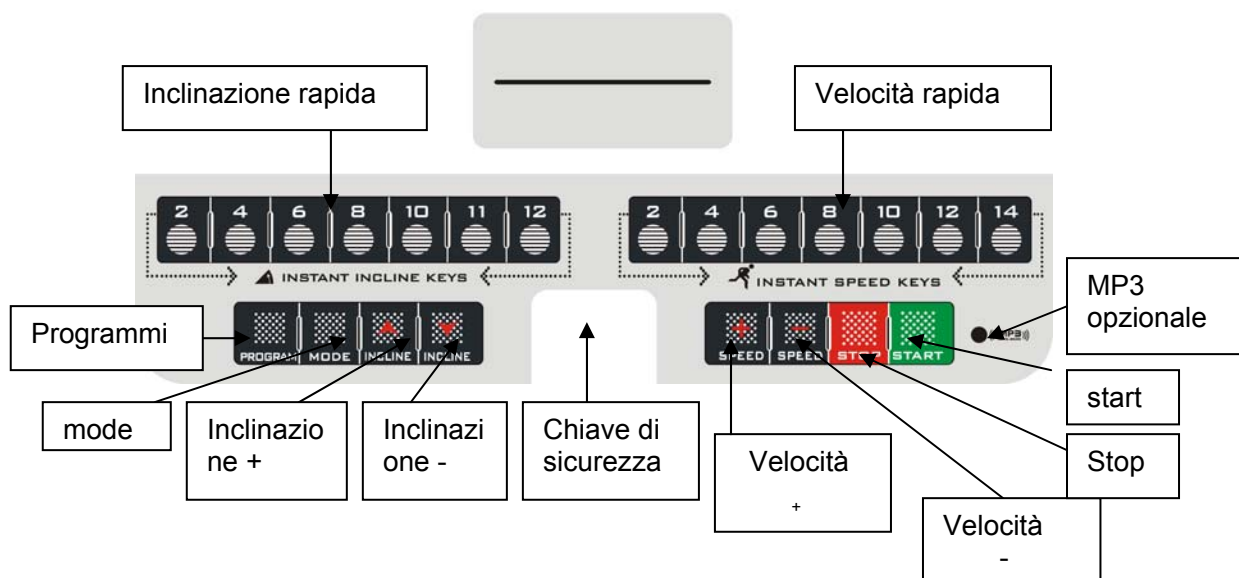
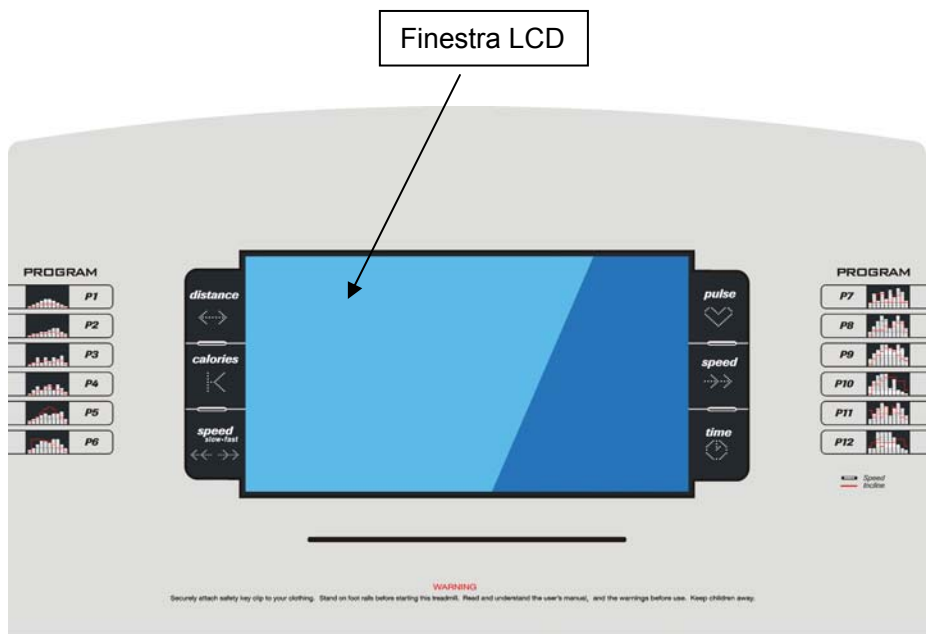


Funzioni generali:

- ♦ Per iniziare l'allenamento dopo averlo impostato è necessario premere "start".
- ♦ Se si preme "stop" durante l'allenamento il display inizia a pulsare.
- ♦ Premendo 2 volte "stop" l'allenamento si interrompe e il sistema ritorna allo stato iniziale.
- ♦ I tasti rapidi "velocità" e "inclinazione" funzionano solo durante l'allenamento e non funzionano durante la fase di impostazione.
- ♦ I tasti "direzionali" funzionano soltanto durante la fase di impostazione. L'utente userà i tasti di direzione per scegliere i suoi programmi di allenamento fino ai valori desiderati. Questi tasti non funzionano durante l'allenamento.
- ♦ La lettura del battito cardiaco sarà possibile attraverso la funzione Hand Pulse solo quando entrambe le piastrine vengono afferrate adeguatamente.
- ♦ Togliendo la chiave di sicurezza il tappeto si fermerà immediatamente.

ISTRUZIONI D'USO

Computer



● Informazioni sulle funzioni

1. P0 = programma manuale; P1-P12 = programmi pre-impostati; FAT = massa grassa.
2. Finestra LCD, 18 TASTI, tasti sul corrimano di destra e di sinistra.
3. Funzione MP3 (opzionale)
4. Velocità: 1.0~16.0 KM/H
5. Inclinazione: 0~15%
6. Pulsazioni: 50~199BPM
7. Funzioni protezione: sovrappeso, sovravoltaggio, etc.
8. Funzioni di auto-test e di allarme per situazioni anomale.

● Finestra LCD

1. Finestra "DIS/CAL": "DISTANCE" indica la distanza; "CALORIES" indica le calorie.
2. "DIS/CAL" progressione, "DISTANCE" indica il valore minimo della distanza; "CALORIES" indica il valore minimo delle calorie.
3. Finestra "TIME": indica il tempo, all'accensione del tappeto inizierà un conto alla rovescia di 5 secondi alla fine dei quali il tappeto partirà. Quando si ferma indica "PAUS". Quando il tappeto ha dei problemi indicherà ERP NO. Si troveranno le informazioni relative al problema nel programma FAT.
4. Finestra "SPEED": se fermo il programma FAT indica il numero del programma: P0~P12, se in corsa la finestra "SPEED" indica la velocità.
5. Finestra "PULSE": indica il valore delle pulsazioni.
6. Finestra "INCLINE": indica il valore dell'inclinazione.

● Informazione tasti

1. "PROG": con questo tasto è possibile scegliere i programmi pre-definiti che vanno da P1 a P12 + FAT.
2. "MODE": due funzioni: A. mentre il tappeto è in funzione si può scegliere la distanza o le calorie che si alternano ogni 6 secondi. B. mentre il tappeto è fermo si può scegliere il programma personalizzato P0 ovvero il conto alla rovescia del TEMPO, della DISTANZA e le CALORIE. Nei programmi P1 – P 12 il conto alla rovescia del tempo è di 30 minuti. Nel programma FAT si può scegliere F1, F2, F3, F4, F5.
3. "START " Premendo START mentre il tappeto è fermo, partirà alla velocità minima; mentre se lo si preme mentre il tappeto è in funzione si fermerà (pausa).

4. "STOP": due funzioni: 1. Premendo STOP mentre il tappeto è in funzione, si fermerà.
2. Quando il tappeto indica il valore ERP, premere STOP per rimuoverlo.
5. "+": tasto di incremento velocità: mentre il tappeto è fermo o nella funzione FAT la funzione del tasto è quella di incrementare il valore sul display, mentre durante il funzionamento del tappeto incrementa la velocità di corsa.
6. "-": tasto di decremento velocità: funziona con la stessa modalità del tasto "+" solo che diminuisce valore o velocità invece di aumentarla.
7. "QUICK SPEED": 5 tasti di selezione velocità rapida: 6,8,10,12,14 permettono di raggiungere direttamente le velocità desiderate.
8.  " tasto di incremento inclinazione.
9.  " tasto di decremento inclinazione.
10. "QUICK INCLINE": 5 tasti di selezione rapida: 6,8,10,12,14 permettono di raggiungere direttamente l'inclinazione desiderata.

●Chiave di sicurezza

Togliendo la chiave di sicurezza, la finestra LCD mostra E—07, il segnale acustico emette un suono ad intermittenza e il tappeto si arresta. Il suono proseguirà finché non verrà inserita nuovamente la chiave. In quel momento tutti i dati della programmazione si cancelleranno.

●MP3

Questa funzione è opzionale.

●Istruzioni per la sicurezza

1. Inserire la spina alla presa, accendere il tappeto e sentirete un suono d'allarme.
2. Inserire la chiave di sicurezza, il tappeto si azzerà e si mette sul programma manuale P0.
3. Premere "PROG" per scegliere: P0~P12 e programma FAT.
 - 1) P0 è il programma manuale, premere "MODE" per scegliere uno dei 4 modelli seguenti, anche la velocità e l'inclinazione possono essere impostate in questo programma, altrimenti, di base la velocità è 1.KM/H e l'inclinazione 0%.

Mode A: MODALITA' CONTEGGIO TEMPO : tempo, distanza e calorie possono essere conteggiate.

Mode B: CONTO ALLA ROVESCIA DEL TEMPO: la finestra del tempo indicherà il valore del tempo, premendo "+" "-" si stabilisce il valore desiderato entro una fascia che va da 5 a 99, il valore standard è di 30min.

Mode C: CONTO ALLA ROVESCIA DELLA DISTANZA: la finestra della distanza indicherà il valore , premendo “+” “-” si stabilisce il valore desiderato entro una fascia che va da 1.0 a99.0 KM, il valore standard è di 1.0KM.

Mode D: CONTO ALLA ROVESCIA DELLE CALORIE: la finestra delle calorie indicherà il valore, premendo “+” “-” si stabilisce il valore desiderato entro una fascia che va da 20 a 990CAL, il valore standard è di 50CAL.

2) P1-P12 sono i programmi predefiniti. Sono usati solo nella MODALITA' CONTO ALLA ROVESCIA DEL TEMPO, la finestra del tempo indicherà il valore da stabilire, premendo “+” “-” si stabiliscono i numeri, premendo il tasto “MODE”, si ritorna ai valori standard.

3) FAT è il programma di rilevazione massa grassa.

4. Premendo “start”; dopo 5 secondi, il motore si azionerà.

a) Premendo “+” o “-” oppure gli appositi tasti rapidi, si stabilisce la velocità.

B) Nei programmi P1-P12, la velocità e l'inclinazione possono venire scelti da 1 a 16, ogni volta possono essere suddivisi in parti uguali in accordo con col tempo stabilito. Quando il programma finisce il tappeto emetterà un suono per 3 secondi e, quando finiscono tutti i 16 programmi il motore smette di funzionare con un avviso sonoro di lunga durata.

C) Durante il funzionamento del motore, premere “START” per mandarlo in pausa. Durante la pausa verranno mostrati i valori predefiniti.

5. Durante il funzionamento del motore, premere “STOP” per interromperlo gradualmente. Tutti i valori torneranno allo standard.

6. Nei programmi P0-P12, premere  o  per stabilire l'inclinazione.

7. Togliendo la chiave di sicurezza, la finestra LCD mostrerà “E--07” e dopo un suono ad intermittenza il tappeto si fermerà.

8. Il sistema di controllo è sempre in funzione e, nel caso di qualche problema, lo indicherà sul display (con il relativo numero) e interromperà il funzionamento del tappeto.

9. Per togliere il numero del problema rilevato dal sistema di controllo è sufficiente premere il tasto “STOP”.

10. FUNZIONE MASSA GRASSA

Quando il tappeto è fermo, premere “PROG” per entrare in “ FAT “ (funzione massa grassa). La finestra di sinistra “DIS/CAL” mostra i parametri, premere “MODE” per sceglierne il desiderato. La finestra di destra “PULSE” indica i parametri delle pulsazioni, premere “ + ” o “ - ” per stabilirne il valore desiderato.

A) F1, identifica il sesso, 1 = maschio, 2 = femmina. IL valore predefinito è 1.

B) F2, identifica l'età, la fascia va da 10 a 100, la predefinita è 25.

C) F3, identifica l'altezza, la fascia va da 100 a 199 cm, la predefinita è 170 cm.

D) F4, identifica il peso, la fascia va da 20 a 150 kg, la predefinita è 70 kg.

E) F5, identifica il BMI (indice di massa corporea), indica che sono terminati i punti da stabilire, e permette l'ingresso nella funzione rilevazione massa grassa, tenere appoggiate quindi le mani sui rilevatori del manubrio e, dopo 8 secondi la finestra indicherà il valore BMI rilevato.

●Tabella dei programmi di velocità

PRO	ITEM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	3.0	3.0	8.0	8.0	4.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

8. Risoluzione dei problemi

PROBLEMI E SOLUZIONI:

Problema	Possibile causa	Intervento
Il tappeto non funziona	a .nessuna connessione elettrica	Inserire la presa
	b. chiave di sicurezza non inserita	Inserire la chiave di sicurezza
	c .taglio del circuito del segnale	Controllare il pannello e i cavi di connessione
	e .fusibile bruciato	Cambiare fusibile
Interruzione improvvisa	a. la chiave non è inserita	Inserire la chiave
	b. problema del sistema	Far controllare dal tecnico
I pulsanti non funzionano	a. il pulsante è danneggiato	Cambiare il pulsante
	b . nessun pulsante funziona	a. cambiare il pannello pulsanti b. cambiare il pannello console c. cambiare l'intera console

MESSAGGI DI ERRORE E SOLUZIONI:

SINTOMO	CAUSA	SOLUZIONE
E01	1.la connessione dei fili non è buona	1.ricontrollarla
	2.il computer non è buono	2.ricontrollarlo
	3.il trasformatore non è buono	3.ricontrollarlo
	4.il motore non è buono	4.ricontrollarlo
E02	1. il cablaggio del motore non è buono	Controllare il motore
	2. il cablaggio motore e la console non sono ben collegati	Controllare il circuito dal motore alla console
E03	1.sensore velocità mal inserito	1. controllarlo
	2.sensore velocità non buono	2.cambiarlo
	3.la connessione tra il sensore velocità e la scheda non è buona	3. controllare la connessione dei fili
	4. la scheda motore non è buona	4. cambiarla
E05	1.la scheda motore non è buona	1.cambiarla
	2. il motore non è buono	2.cambiarlo
E07	Il computer non ha il segnale di sicurezza	Controllare la chiave di sicurezza
NO PULSE	1.il cablaggio dell'hand pulse non è ben connesso	1.ricontrollarlo
	2.computer wiring band	2.change the computer
Computer inattivo	1. le viti della scheda computer non sono ben fissate	1. Fissare le viti
	2. sistema non buono	2. cambiare il computer

MANUTENZIONE DEL TAPPETO

Una adeguata manutenzione è molto importante per assicurare il buon funzionamento del macchinario e ridurre al minimo la difettosità.

La manutenzione impropria invece può causare danni e una minore durata del prodotto.

Ogni singola parte dev'essere controllata e fissata regolarmente. Le parti logorate o difettate devono essere rimpiazzate immediatamente.

LUBRIFICAZIONE

Il tappeto è pre-lubrificato. E' comunque raccomandato di controllare regolarmente la lubrificazione del tappeto per assicurarne il funzionamento ottimale. Normalmente non è necessario lubrificare il tappeto nel primo anno o nelle prime 500 ore di utilizzo.

Dopo 3 mesi di utilizzo alzate i lati del tappeto e sentite la superficie interna del nastro con le mani. Se sentite tracce di silicone la lubrificazione non è necessaria.

Qualora la superficie risulti secca fate riferimento alle istruzioni seguenti:

Usare solo olio silconico.

Applicare il lubrificante sul nastro:

- Posizionare il nastro in modo che il bordo sia in mezzo alla tavola.
- Alzare il nastro e lasciare il prodotto nella parte interna tra il nastro e la tavola. Partire dall'inizio della tavola e percorrere il tragitto del nastro lasciando il prodotto. Ripetere il procedimento dall'altra parte del tappeto.
- Aspettare 1 minuto che il silicone si spalmi prima di usare la macchina.

PULIZIA:

Una pulizia regolare del nastro garantisce una durata maggiore del prodotto.

- **Avvertenza:** Il tappeto dev'essere scollegato dalla corrente durante la fase di pulizia.
- **Dopo ogni utilizzo:** strofinare la console e le altre superfici con un panno pulito e umido per rimuovere i residui di sudore.

Attenzione: Non usare abrasive o solventi. Tenere il computer lontano da liquidi e non esporlo al sole.

- **Settimanalmente:** Per una pulizia migliore si consiglia di usare un tappetino per il tappeto. Le scarpe potrebbero lasciare sporco sul nastro che poi cade sotto il tappeto. Pulire il tappetino sotto al tappeto una volta alla settimana.

SISTEMAZIONE:

Tenere il tappeto in un ambiente pulito e asciutto. Assicurarsi che il tappeto sia spento e staccato dalla corrente.

SISTEMAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

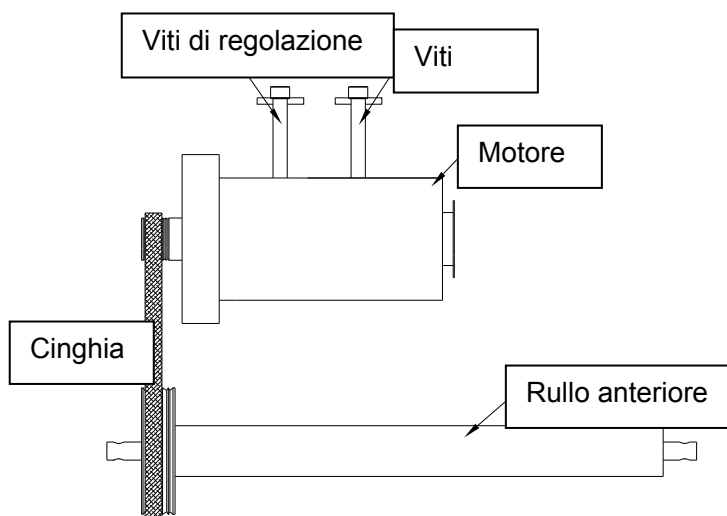
Potreste avere bisogno di sistemare la cinghia di corsa durante le prime settimane di utilizzo. Tutte le cinghie di corsa sono accuratamente controllate dalla fabbrica di produzione. Si potrebbe comunque scenterare dopo l'uso.

SISTEMAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Nel caso in cui il nastro di corsa dovesse scivolare o non rispondere bene all'appoggio del piede durante la corsa è necessario aumentarne la tensione.

AUMENTARE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

1. Usare la chiave da 8mm sul bullone di tensione sinistro. Girare la chiave di $\frac{1}{4}$ in senso orario per tirare il rullo posteriore per aumentare la tensione del nastro.
2. Ripetere il passo 1 per la parte destra. Dovete essere sicuri di aver effettuato lo stesso numero di giri in modo che il rullo sia allineato al telaio.
3. Ripetere il passo 1 e il passo 2 fino a quando la cinghia smette di scivolare.
4. Fate attenzione a non stringere troppo il nastro di corsa perché potreste creare una eccessiva pressione delle sfere dei rulli.



PER DIMINUIRE LA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA, GIRARE ENTRAMBI I BULLONI PER LO STESSO NUMERO DI VOLTE IN SENSO ANTIORARIO.

CENTRARE IL NASTRO DI CORSA

Durante la corsa potreste riscontrare un attrito differente tra un piede e l'altro. L'intensità della deviazione dipende dalla differenza della forza che un piede esercita rispetto l'altro. Questa differenza può causare un decentramento del nastro. Questo spostamento è normale e il nastro si sistema da solo quando nessuno è sopra. Se la cosa persiste ci sarà pertanto bisogno di un intervento manuale.

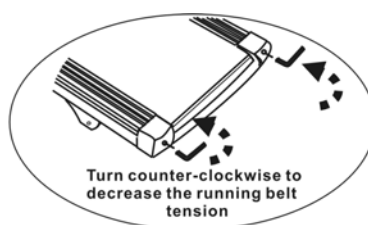
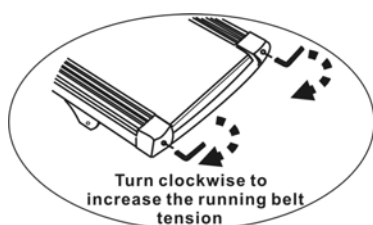
Azionare il tappeto senza che nessuno ci corra sopra, premere il tasto FAST fino a quando si raggiunge la velocità di 6kmh.

1. Controllare se il nastro ha la tendenza ad andare a destra o a sinistra.

- Se la tendenza del nastro va a sinistra con la chiave sul bullone di sinistra girare in senso orario di un 1/4.
- Se la tendenza del nastro va a destra con la chiave sul bullone di destra girare in senso orario di un 1/4.
- Se il nastro non è ancora centrato ripetere i passaggi sopra indicati fino alla risoluzione del problema.

2. Una volta centrato il nastro raggiungere la velocità di 16kmh e verificare che il nastro scivola correttamente. Ripetere se necessario.

Nel caso in cui le operazioni non risultino sufficienti per la risoluzione del problema sarà necessario aumentare ulteriormente la tensione del nastro.



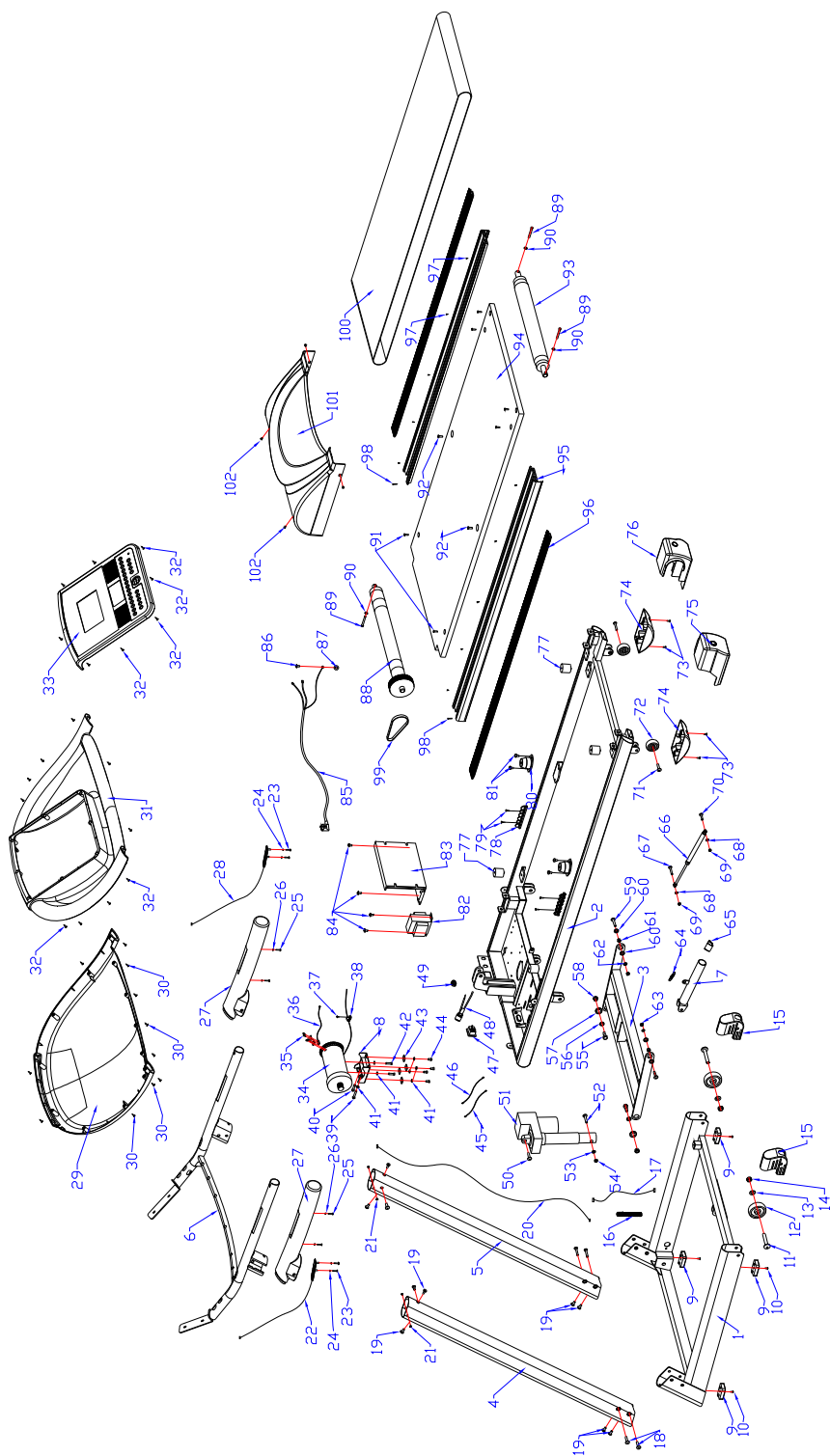
5. CONSERVAZIONE:

Conservare il tappeto in un luogo pulito e secco. Assicurarsi inoltre che il tasto di accensione sia spento e la spina staccata dalla presa elettrica.

Importante:

- Il dispositivo è creato solo per uso domestico. Ogni altro utilizzo è inadatto e potrebbe anche essere pericoloso. Non possiamo assumerci la responsabilità per danni provocati da un utilizzo incorretto.
- Consultare sempre il vostro medico per accertarvi di essere in condizioni di poter svolgere l'attività fisica con questo prodotto. L'esercizio incorretto o eccessivo potrebbe risultare dannoso per la vostra salute.
- Leggere attentamente i seguenti consigli e le istruzioni per gli esercizi. Nel caso in cui avvertiate dolori, respirazione irregolare, malessere o problemi fisici, interrompete immediatamente l'esercizio. Consultare un dottore prima di riprenderlo.
- Questo prodotto non è adatto uso professionale o medico, non può nemmeno essere utilizzato a scopi terapeutici.
- L'hand pulse non è uno strumento medico. Ha il solo intento di informare ed è progettato per ottenere il battito medio. Non ha rilevanza sul piano medico.

Spacchettamento e assemblaggio



Lista delle parti

NO	DESCRIZIONE	Q.TA'	NO	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Base telaio	1	29	Computer cover (sotto)	1
2	Telaio laterale	1	30	Chiave a croce	11
3	Telaio inclinazione	1	31	Computer cover (sopra)	1
4	Montante sinistro	1	32	Chiave a croce	18
5	Montante destro	1	33	Adesivo computer	1
6	Telaio computer	1	34	Motore	1
7	Tubolare di raccordo	1	35	Chiave a croce	2
8	Telaio motore	1	36	Sensore velocità	1
9	Cuscinetto 50 x35 x17	4	37	Vite filettata	1
10	Vite a croce	4	38	Morsetto cavi (UC-2)	1
11	Bullone interno filettato	2	39	Vite filettata M8 *50	1
12	Ruota	2	40	Vite M8 *40	1
13	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 16$	2	41	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 16$	7
14	vite M8	2	42	Vite filettata	2
15	Telaio cover	2	43	Cuscinetto	4
16	Protettore cablaggio	1	44	Vite filettata	4
17	Cavo L 1	1	45	Cavi (rossi)	1
18	Vite filettata	4	46	Cavi (neri)	1
19	Vite filettata	10	47	Interruttore	1
20	Cavo L 2	1	48	Scatola fusibili	1
21	Vite a croce	4	49	Morsetto cavi	1
22	Piastre inclinazione	1	50	Vite corta filettata	1
23	Vite a croce	4	51	Motore inclinazione	1
24	Rondella $\Phi 4$	4	52	Vite filettata	1
25	Vite a croce	4	53	Rondella $\Phi 10$	1
26	Rondella $\Phi 6$	4	54	Vite	1
27	Corrimano	2	55	Vite corta	2
28	Piastre velocità	1	56	Rondella $\Phi 14$	2

NO	DESCRIZIONE	Q.TA'	NO	DESCRIZIONE	Q.TA'
57	Boccola di plasticaΦ25*Φ20*5.0	2	81	Chiave a croce M6*10	4
58	Rivestimento metallico	2	82	Trasformatore	1
59	Vite corta	2	83	Scheda motore	1
60	Boccola di plasticaΦ25*Φ18*3.0	4	84	Chiave a croce	6
61	Rivestimento metallico	2	85	Cavi accensione	1
62	Rondella Φ10	2	86	Chiave a croce	1
63	Vite M10	2	87	Cuscinetto Φ 5	1
64	Molla	1	88	Rullo anteriore	1
65	Rondella Φ14	2	89	Vite filettata	3
66	Tappo tondo	1	90	Rondella Φ8 *Φ16	3
67	Vite filettata	1	91	Chiave a croce	6
68	Rondella Φ8 *Φ16	2	92	Chiave a croce	2
69	Vite M8	2	93	Rullo posteriore	1
70	Vite filettata	1	94	Tavola di corsa	1
71	Vite filettata	2	95	Poggiapiedi laterali	2
72	Ruota Φ46 *Φ8.0*18.5	2	96	Decorazioni poggiapiedi	2
73	Chiave a croce	4	97	Chiave a croce	10
74	Piedino	2	98	Chiave a croce	2
75	Cover finale (sinistro)	1	99	Cinghia	1
76	Cover finale (destroy)	1	100	Nastro di corsa	1
77	Cuscinetto tondo Φ30 *M6	6	101	Cover motore	1
78	Cuscinetto	2	102	Vite a croce filettata	4
79	Chiave a croce	4	103	Sensore velocità (opzionale)	1
80	Cuscinetto 65*44*35 (rosso)	2	104	Filtro (opzionale)	1
			105	Chiave a croce	4

SUGGERIMENTI GENERALI SULL'ALLENAMENTO

Iniziate la vostra sessione di esercizi lentamente. Aumentate un la sessione di un esercizio ogni 2 giorni e ogni settimana l'intera sessione. Iniziate con brevi esercizi e prolungateli progressivamente. Non imponetevi mai risultati immediate. Per una forma fisica ottimale è consigliato unire all'uso del tappeto altre forme di allenamento come correre, nuotare, ballare o andare in bicicletta.

Scaldare sempre i muscoli prima dell'allenamento. Per far ciò ritagliatevi sempre almeno 5 minuti di stretching o ginnastica libera al fine di evitare strappi o lesioni muscolari. Controllare il polso regolarmente. Se non avete un misuratore di battiti cardiaci chiedete di farlo al vostro medico curante. Con una corretta misurazione della frequenza del battito cardiaco è più facile ottenere dei buoni risultati adattando l'allenamento ai programmi del tappeto.

Assicuratevi che il respiro sia regolare e non affannoso durante l'allenamento.

Bevete sempre il necessario durante l'allenamento. Ciò assicura al vostro corpo di ricevere i liquidi che gli sono necessari. I liquidi che ingerite devono avere la temperatura dell'ambiente.

Esercizi per il riscaldamento

Quanto dev'essere il valore del tuo battito durante l'allenamento?

Il vostro medico potrà darvi maggiori informazioni relativamente a questa tabella.

Età	Frequenza media del battito cardiaco 50-75% (battiti al minuto - pulsazioni ideali)	Frequenza massima 100%
20 anni	100-150	200
25 anni	98-146	195
30 anni	95-142	190
35 anni	93-138	185
40 anni	90-135	180
45 anni	88-131	175
50 anni	85-127	170
55 anni	83-123	165
60 anni	80-120	160
65 anni	78-116	155
70 anni	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

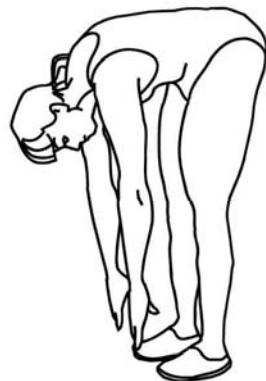
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi.

Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

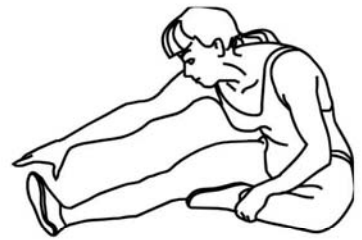
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.

